

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 30



В.В. Бобнев

2023г

« Утверждаю »
Директор



ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2023г

Примерное двухнедельное меню (завтрак)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 7 ноября по 31 декабря 2023г.
стоимостью 109 рублей 20 копеек.

г. Таганрог
2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя		1 день											
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	331,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63
1,3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	60	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,59	24,40	152,20	124,60	21,30	0,50
т.24	Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,00
	Итого:	600,00	13,40	22,12	94,40	627,50	0,21	40,55	129,20	326,57	321,54	72,96	1,48
2 день													
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,20	0,90	53,80	59,80	80,00	22,10	3,62
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
т.24	Фрукты свежие	115	0,92	0,46	9,32	45,10	0,02	180,00	15,00	40,00	34,00	25,00	0,80
	Итого:	655	24,50	26,57	96,07	721,41	0,59	194,83	118,80	296,65	502,03	256,98	11,60
3 день													
278/331	Тефтели с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
т.24	Овощная закуска	60	0,66	0,00	2,28	11,76	0,04	20,00	0,50	8,00	35,00	0,00	0,50
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	35	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие (вафли)	50	2,50	7,30	36,40	221,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
т.24	Фрукты свежие	120	0,70	0,70	17,05	77,30	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	742	24,01	29,01	126,10	861,53	0,47	34,52	21,49	102,77	273,48	63,82	8,40
4 день													
437	Гуляш	120	15,25	13,60	13,60	237,80	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
45	Овощная закуска	60	0,79	1,99	10,92	73,35	0,02	4,30	0,00	21,00	27,00	12,00	0,40
379	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,90	6,03	14,30	123,07	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13
	Хлеб йодированный	20	1,30	0,15	7,70	37,35	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие	40	0,40	0,00	23,76	96,64	0,00	0,00	0,00	2,00	0,50	1,00	0,20
	Итого:	570	27,48	30,96	109,51	835,20	0,33	5,95	90,10	212,87	297,67	164,02	3,59

5 день													
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	13,78	11,68	26,59	267,00	0,09	1,16	38,40	66,91	208,98	30,22	1,71
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
т.24	Овощная закуска	60	0,66	0,06	1,17	12,60	0,03	7,00	0,02	17,00	42,00	0,00	0,50
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие	65	3,64	3,25	33,30	177,01	0,03	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,30
т.24	Фрукты свежие	90	0,60	0,60	12,80	59,00	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	722	23,27	20,00	127,18	786,94	0,39	21,25	78,42	152,84	458,47	105,36	5,40
2 неделя													
1 день													
492	Плов из филе куриного	200	15,20	13,07	36,27	323,51	0,08	1,60	0,04	78,00	40,00	286,70	3,60
т.24	Овощная закуска	60	0,66	0,00	2,28	11,76	0,04	20,00	0,50	8,00	35,00	0,00	0,50
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,59	24,40	152,20	124,60	21,30	0,50
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие	50	0,40	0,05	29,90	121,65	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
	Итого:	540	22,24	16,88	97,58	631,20	0,23	23,19	24,94	257,60	231,70	320,90	5,90
2 день													
210	Омлет натуральный	115	10,78	19,20	2,04	224,08	0,08	0,20	251,00	79,72	174,60	12,48	2,04
74	Овощная закуска	70	1,08	3,12	5,16	53,04	0,04	0,00	0,00	38,40	46,80	27,60	1,14
1,3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	60	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
т.24	Фрукты свежие	120	0,70	0,70	17,05	77,30	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	572	15,05	30,53	54,34	551,92	0,04	13,09	40,00	37,58	43,88	15,65	0,99
3 день													
224	Запеканка из творога с морковью, молоко сгущенное	150/30	14,58	13,82	45,80	365,90	0,10	1,12	61,00	240,12	246,12	37,74	0,94
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,41	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
т.24	Фрукты свежие	135	0,80	0,80	18,50	84,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	555	20,91	24,79	95,14	687,31	0,18	12,68	121,00	389,28	375,60	64,99	1,70

4 день													
294	Котлета рубленая куриная	90	10,70	13,50	14,65	222,90	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
т.24	Овощная закуска	60	0,66	0,06	1,17	12,60	0,03	7,00	0,02	17,00	42,00	0,00	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
т.24	Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,00
	Итого:	650	23,14	23,59	88,21	662,45	0,57	47,14	108,42	265,69	460,25	196,72	9,50
5 день													
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,20	6,07	4,56	125,67	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,20	0,15	10,26	0,00	14,99	16,98	9,30	0,28
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	34	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
т.24	Фрукты свежие	125	1,00	0,50	10,10	48,90	0,02	180,00	15,00	40,00	34,00	25,00	0,80
	Итого:	689	20,85	13,03	70,31	481,91	0,38	208,90	30,30	256,88	388,03	129,63	4,11

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		6804,72 ккал
Среднее значение за завтрак	470-588 ккал	680,47 ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	29,00%

Технолог



Л.В. Серебрянская